nutrium

Sonia Ruiz

SÁNDWICH DE POLLO, AGUACATE Y TOMATE

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo (95 g)
- 1/2 unidad grande de tomate maduro, crudo (130 g)
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona (80 g)
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer una pasta con el pollo y el aguacate

2º Corta el tomate en rodajas y añadir todo al sándwich

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (361 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	10 g	37 g	14 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	139 mg	502 mg	21 %